Glädje

Vi är här för att ha kul tillsammans samt att utveckla oss till mycket bra fotbollsspelare. Förutsättningarna för att det skall bli en bra och roligt är att vi nu genensamt bestämt våra regler för vårt lag, IK Kongahälla P01.

Proffsighet

Med detta ord menar vi att vi fokuserar på att succesivt förbättra vårt arbete med allt inom vårt lag. Bygga lag, fotbollsteknik, fysik, mentalt, taktik, individuell utveckling av varje unik spelare, utveckling av hela laget, o.s.v. listan kan göras lång.

Laget P01

Vi kommer under denna säsong att lägga mycket fokus på att bygga laget IK Kongahälla P01. Vi kommer att vara tillsammans under denna säsong mellan 200-250 timmar. Då är det viktigt att man trivs och att man arbetar mot samma mål, d.v.s. utveckling.

Vad är då ett lag? Ett bra lag består av ex antal spelare med unika egenskaper som arbetar tillsammans. Tillsammans blir man starka, ingen spelare är viktigare än någon annan, alla betyder mycket. Uttrycket ”Laget före Jaget” innebär just detta!

Hur bygger man ett lag?

Genom att vara bra kompisar, peppa och stötta varandra. Berömma och säga bra försök och med kroppspråket visa att man är positiv. Alla gör sitt bästa, tro inget annat!

Motsatsen är i stället är att gnälla, skälla, säga dumma saker samt visa med kroppspråket på ett negativt sätt! Ni vet vad vi menar!

Känna varandra är viktigt, så därför skall man sitta i omklädningsrummet en stund före och efter matcher och träningar. Alla kommer inte bli allra bästa kompisar med varandra, men man skall respektera varandra och vi skall alla funka ihop. När vi vet mer om varandra så är det lättare att förstå varandra och då minskar man risken för missförstånd o.s.v.

Eget ansvar

Spelarnas ansvar är att prestera sitt bästa, detta är det ända sättet att utveckla sig själv! Det är upp till varje spelare att själv göra sitt bästa, vilket betyder att ni bestämmer om ni vill bli en bra fotbollsspelare eller inte!

Vi tränare skall skapa bästa förutsättningarna för er att lyckas att kunna bli bra fotbollspelare. Men det är ni själva bestämmer med er insats och inställning på träningar och matcher om ni ger er chansen att utvecklas och bli riktigt bra fotbollsspelare.

Ordningsregler för föräldrar

Naturligt när vi är på planen och tränar är att vi inte blir störda. Vi kommer direkt efter träningen gå in i omklädningsrummet, vi ber er föräldrar att vänta med ev frågor tills vi kommit ut ur omklädningsrummet.

När dörren är stängd till omklädningsrummet är föräldrar ej välkomna in, detta är vår stund, spelare och ledarnas. När dörren är öppen är man alltid välkommen in.

Ordningsregler spelare

Det är spelarnas uppgift att inför match och träning packa sin egen väska. Spelaren är själv ansvarig för att utrustning och duschgrejor kommer med. Joggingskor skall alltid vara med på träning och matcher.

Alla skall duscha efter träningar och matcher, inom 20-30 min efter träning eller match skall ni vara klara.

Det är spelarens uppgift att passa tider till samlingar före träning och matcher, ni skall själva ta ansvar för detta med att passa tider!

Uppförande regler

Träning

Nu är det full fokus som gäller, att inte lyssna och stå och tjöta med kompisar och larva sig när tränarna instruerar om övningar o.s.v. är inte ok! Nu är det som sagt fokus som gäller om vi skall utveckla oss, vi tränare kommer inte att som tidigare hålla på att säga till er om och om igen. Nu gäller vid störande beteende att man blir avplockad ifrån träningen.

Vi blir irriterade om andra barn/ungdomar kommer in och stör på våra träningar, skall vi föregå med gott exempel så skall vi inte heller göra det när andra tränar. Så fråga alltid den tränare som finns på plats om det är ok, så att man inte stör!

Träning

Man skall komma minst 15 min innan träningen. Naturligt blir att man kommer ännu tidigare om man vill byta om i en lagom takt. Vi tränare kommer även att ha kort info om träningen innan och då måste man vara fokuserad.

Alla skall byta om i omklädningsrummet innan träningen.

Joggingskor skall alltid vara med på träning.

Obligatorisk dusch efter träning

Individuell utveckling

Individuell utveckling betyder att vi tränare kommer att fokusera på att ni alla spelare skall individuellt utvecklas efter era förutsättningar. Vi kommer i korta samtal med er spelare att diskutera position på planen, vad ni är duktiga på och vad ni behöver utveckla.

Det kommer att erbjudas träningsuppgifter där man själv tar hand om sin träning på lördag/söndagar. Det är alltså upp till varje spelare att ta ansvar över sin utveckling.

Positiva tankar och ord

Ni har bestämt att vi skall vara tjusta kompisar och grunderna för detta innebär att vi:

**Inte gör så här**

Inte säger dumma saker till varandra d.v.s. taskiga kommentarer, skäller, gnäller eller på något annat sätt uttrycker sig så att någon blir sårad!

Visar negativt med kroppspråket, det säger lika mycket som ord.

 **Så vi gör så här**

Genom att vara bra kompisar, peppa och stötta varandra. Berömma och säga bra försök och med kroppspråket visa att man är positiv. Alla gör sitt bästa, tro inget annat!

Anmälning till match

**Matcher på helgerna:**

Uttagning till matcherna under helgen sker på måndagskvällen och läggs ut på hemsidan

Meddelar sig gör spelarna på gästboken, oavsett om man kan eller inte kan vara med!

Sista anmälningsdag är onsdag, klockan 12:00

Om man ej meddelat sig i tid så kommer frågan gå vidare till annan spelare

**Matcher på vardagar:**

Dessa är få och vi kommer att hantera dessa speciellt.

Kriterier för att få spela match

För att man skall få spela match så måste man ha en godkänd träningsnärvaro, spelare med bra träningsnärvaro kommer alltid tillfrågas om matchdeltagande.

Man skall visa på träningarna att man presterar sitt "personliga bästa". Bra att tänka på är att de som visar vilja till utveckling på träningar d.v.s. tar maximalt på träningarna, tränar på egen hand, o.s.v. kommer att premieras vid uttagning till match.

Om det skulle bli så att några spelare inte uppfyller kriterierna för matchspel, så kan det bli så att vi istället kommer att fråga 02:or som visar att de vill mycket med fotbollen.

Matcher

Samling på orten där matchen spelas, 45 min innan matchstart.

Ombyte i omklädningsrum, förberedelser, uppvärmning, osv.

Obligatorisk dusch efter matcher.

Nolltolerans

Göteborgs fotbollsförbund har tagit fram ”Nolltolerans” detta följer vi i IK Kongahälla P01 till 100 procent. Nolltolerans dokument kommer finnas på vår hemsida under mappen ”Nolltollerans”